



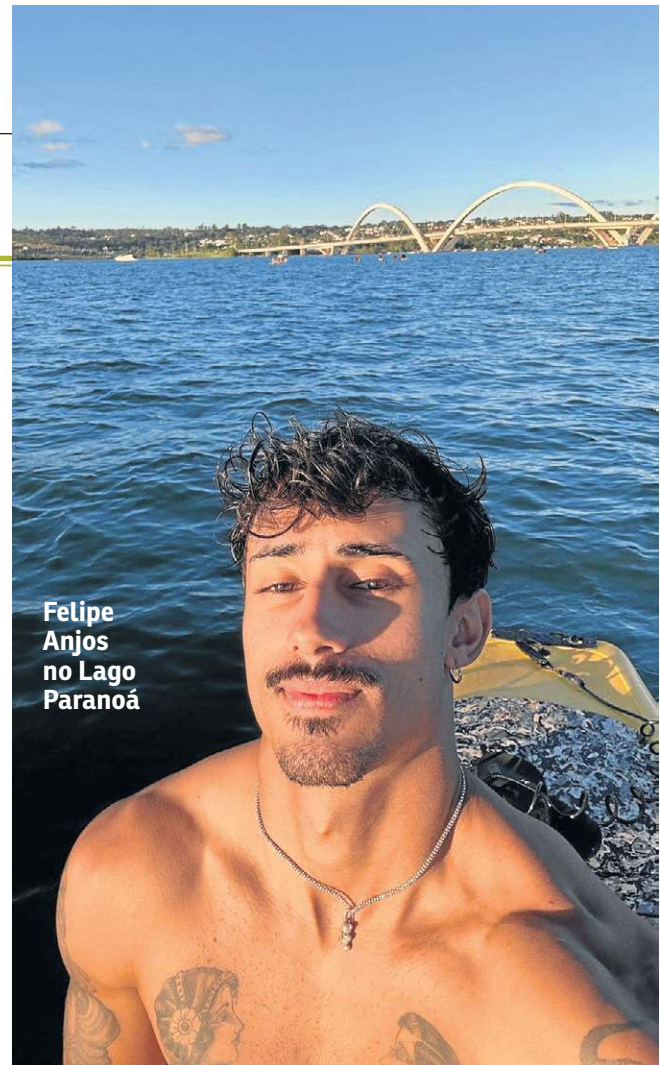
E O QUE FAZER?

Dicas de Samuel Breno

- Parque Asa Delta
- Parque das Garças
- Parque Olhos D'Água
- **Ermida Dom Bosco**
- Parque da Cidade
- Buraco do Jazz
- Corrida com o SOMMA club no Parque da Cidade
- Grupos de Alta que se encontram no Eixão (Federalta e Street Alta)

Dicas de Felipe Anjos

- O Lake Deck, que fica a beira lago e dá para aproveitar com amigos e ouvir música
- Trilhas diversas, como Trilha dos toneis, Trilha do trem (no Park Way tem até uma cachoeira bem maneira)
- Para quem curte batalhas de rima, toda quarta-feira rola a Batalha da Escada, na Unb. Às quintas-feiras, tem a Batalha do Relógio, em Taguatinga
- Exposições que ocorrem no CCBB e no Sesi Lab



Felipe Anjos no Lago Paranoá

Arquivo pessoal

Depois que o bebê nasce, o corpo da mulher também precisa de atenção!



Enquanto o nascimento de um filho concentra todos os olhares no bebê, o corpo da mulher — que sustentou toda essa transformação — costuma ficar em segundo plano.

Durante a gestação, o abdômen se adapta, a postura se reorganiza e a musculatura profunda passa por mudanças importantes. No pós-parto, porém, é comum que essas alterações sejam tratadas como “naturais” — e, por isso, ignoradas.

O que muitas mulheres sentem — mas não falam:

- volume abdominal persistente
- dores nas costas
- fraqueza no centro do corpo
- escapes de urina
- sensação de desconexão corporal

O que está por trás disso?

Entre os fatores mais comuns está a diástase abdominal — o afastamento dos músculos do abdômen — associada a alterações posturais e sobrecarga no assoalho pélvico.

Sem orientação adequada, esses quadros podem se prolongar e, muitas vezes, levam à ideia de que a cirurgia é o único caminho.

Mas existe outro caminho!

Hoje, abordagens conservadoras vêm ganhando espaço ao propor a recuperação funcional do corpo por meio de exercícios específicos e reeducação postural.

O objetivo não é apenas reduzir sintomas, mas devolver ao corpo estabilidade, força e capacidade de sustentação.

Mãe de dois filhos, a educadora física Patrícia Farago percorreu esse caminho na própria experiência e trouxe ao Brasil abordagens internacionais voltadas à reabilitação abdominal e postural.

Há mais de 14 anos, acompanha mulheres no processo de reconexão com o próprio corpo no pós-parto.

Patrícia Farago

Educadora física | Especialista em reabilitação abdominal e postural
Atuação com base em métodos internacionais, como a Tupler Technique®



Quer entender o que está acontecendo com o seu corpo?

Aponte a câmera do celular para o QR Code e fale diretamente com a equipe.



@patyfarago

@institutofarago

Asa Norte - Brasília